

UNIVERSITI SAINS MALAYSIA

Peperiksaan Semester Pertama
Sidang Akademik 1993/94

Oktober/November 1993

PLG 229 - Pendidikan Jasmani dan Kesihatan

Masa : [2 jam]

Jawab EMPAT soalan sahaja.

1. "Pergerakan Kreatif merupakan seni yang paling sesuai yang dapat memenuhi kehendak perkembangan personaliti. Ia membantu mencapai segala tujuan pertumbuhan individu, membantu perkembangan fizikal, merangsang daya imaginasi dan mencabar daya intelek, menyubur daya apresiasi terhadap keindahan, dan menyemarak serta menghalusi sifat emosi".

[25 markah]

2. "Terdapat dalam diri kanak-kanak suatu rasa keinginan yang mendalam terhadap perkara-perkara yang menakjubkan, dan lebih dari itu, keperluan terhadap rasa keriang dan emosi. Semua ini mesti dipenuhi. Kesan yang diperolehi pada zaman kanak-kanak selalunya akan berkekalan. Adalah penting bahawa kesan-kesan itu hendaklah kesan-kesan yang berfaedah. Kanak-kanak yang tidak ketawa akan membesar dan menjadi manusia yang kecewa. Mereka yang jiwanya tidak sensitif akan menjadi manusia yang ketandusan nilai-nilai kemanusiaan". Bincangkan nilai-nilai dan konsep-konsep tujuan pergerakan kreatif dalam pendidikan.

[25 markah]

3. [a] Nyatakan definisi kecergasan fizikal.
- [b] Bagaimanakah kecekapan kardiovaskular dapat dipertingkatkan?
- [c] Namakan 5 jenis aktiviti yang dapat memberi pertolongan atau bantuan kepada kecekapan kardiovaskular.

[25 markah]

....2/-

4. Nyatakan falsafah kejurulatihan dalam sukan. Kebanyakan pakar sukan mengiktirafkan tiga objektif penting dalam kejurulatihan. Bagaimanakah pandangan anda terhadap objektif-objektif ini. Di antara ketiga-tiga objektif ini yang mana satu amat penting bagi anda berdasarkan falsafah anda sendiri.

[25 markah]

5. Bincangkan trend Pendidikan Jasmani dan Kesihatan yang unggul untuk masyarakat Malaysia hari ini. Sebutkan cabaran-cabaran kepada Pendidikan Jasmani dan Kesihatan untuk hari esok.

[25 markah]

6. Huraikan dengan jelas proses pemulihan serta langkah-langkah utama pertolongan penyelamat yang harus diberi kepada:

[a] mangsa kelelahan atau kejutan elektrik yang ketiadaan

pernafasan.

- [b] mangsa dewasa yang ketiadaan pernafasan dan denyutan nadi.
- [c] mangsa bayi atau kanak-kanak (1 tahun hingga 8 tahun) yang ketiadaan pernafasan dan denyutan nadi.

[25 markah]

--- oooo000oooo ---